



# RESEÑA DE LA CAPACITACIÓN

**TÍTULO:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_ **INSTRUCTOR:** \_\_\_\_\_

**UBICACIÓN:** \_\_\_\_\_ **TIEMPO:** \_\_\_\_\_ **COMPAÑÍA:** \_\_\_\_\_

*La formación de seguridad fue impartida en la fecha indicada por el instructor indicado. Las siguientes líneas identifican los temas tratados durante la sesión de formación.*

## SUMMARY OF TRAINING

### 1) Introducción

- a) Normas
- b) Por qué capacitación

### 2) Generalidades

- a) Trastornos musculoesqueléticos
- b) Factores de riesgo
- c) Jerarquía de controles

### 3) Trabajo a nivel del suelo

- a) Lesiones y trastornos
- b) Bursitis
- c) Controles
- d) Controles técnicos
- e) Controles administrativos
- f) Estiramientos
- g) EPP

### 4) Sobrecarga

- a) Lesiones y trastornos
- b) Bursitis y tendinitis
- c) Desgarro del manguito de los rotadores



# RESEÑA DE LA CAPACITACIÓN

- d) Esguince de cuello
- e) Síndrome de cuello tenso
- f) Controles
- g) Eliminación y sustitución
- h) Controles técnicos
- i) Controles administrativos
- j) Estiramientos

## 5) Elevación, Sujeción y Manipulación de Materiales

- a) Lesiones y Trastornos
- b) Hernia discal
- c) Síndrome de cuello tenso
- d) Bursitis y tendinitis
- e) Lesiones de la mano
- f) Controles
- g) Eliminación y sustitución
- h) Controles técnicos
- i) Controles administrativos
- j) Elevación
- k) Elevación de una caja
- l) Elevación de un golfista
- m) Objetos largos y pesados
- n) Rodar un objeto hasta un elevador
- o) Transporte
- p) Empujar y tirar



# RESEÑA DE LA CAPACITACIÓN

q) Estiramientos

r) EPP

## 6) Trabajos manuales intensivos

a) Lesiones y trastornos

b) Tendinitis

c) Síndrome del túnel carpiano

d) Dedo en Gatillo

e) Epicondilitis

f) Síndrome de vibración mano-brazo

g) Controles

h) Eliminación y sustitución

i) Controles administrativos

j) Estiramientos

k) EPP

## 7) Conclusión